

受付開始:2月11日(水)

締 切 り:3月11日(水)必着

公益社団法人
横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください。

わかわか健康体操

※体操系のお申込みが多いため下記の講座どれか1つのお申込みになります。重複できません。

わかわか健康体操しっかり	わかわか健康体操ゆったり	骨盤ストレッチ
心と体の健康ヨガ	木曜ピラティス①又は②	金曜ピラティス①又は②

①しっかり体操 9:30～10:30
水曜日 (全20回) ②ゆったり体操 10:40～11:40

4月15日・22日 7月1日・8日・15日・22日・29日
5月13日・20日・27日 8月5日・26日
6月3日・10日・17日・24日 9月2日・9日・16日・30日

参加費 : 5,000円

講 師: 山本 陽子先生・高力 由美子先生

定 員: 青葉区内 60才以上 80名(多数抽選)

締 切 り: 3月11日(水)必着

申込み: ①窓口返信用はがき持参 ②郵送の場合は往復はがきにて申込み

① 窓口の場合:返信ハガキ持参

裏面・白紙

自分の名前	自分の住所
-------	-------

②郵送の場合:往復はがきで郵送

裏面・地区センター宛

裏面・白紙	自分の名前	自分の住所	・わかわか健康体操 ・住所 ・氏名 ・電話番号 ・年齢 ・希望コース
-------	-------	-------	---

お問合せ:若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎ 045-961-0811 担当:鴨川